

**AYUNTAMIENTO DE LA VILLA DE OLOCAU**

**PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS 2026**

**TALLER /CLASES DE CHI KUNG**  
**PARA REJUVENECER**



**ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE**  
**OLOCAU**

**Julio 2025**

**Introducción:**

Con el objeto de justificar al Ayuntamiento de la Vila de Olocau la subvención solicitada en nuestro proyecto para participar en los presupuestos participativos 2025 (ejecutables en 2026) promovido por la Asociación de Jubilados/as de Olocau, exponemos en esta memoria la petición para la realización de la actividad de Chi Kung.

**A quién va dirigida la propuesta:**

La presente propuesta está destinada a la Asociación de jubilados de Olocau para cultivar el bienestar físico, mental y espiritual en las personas de edad avanzada de la población de Olocau y alcanzar una mejoría en la calidad de vida, proponiendo una clase semanal.

**Fundamentación:**

La razón para llevar a cabo este proyecto es que el Chi kung aporta grandes beneficios para la salud física, mental y espiritual en la tercera edad.

El Chi Kung es una disciplina que se desarrolla en el marco de la Medicina Tradicional China, es muy adecuada para la edad avanzada ya que se practica con facilidad, sus movimientos son lentos, suaves y continuos, acompañados de la respiración y la atención. Que son los tres pilares básicos de esta práctica.

Sus formas circulares están diseñadas para incentivar el flujo de la energía por los meridianos del cuerpo y así llevar a un equilibrio el funcionamiento de los órganos, mejorar la movilidad articular, la coordinación, el equilibrio, la estabilidad y la postura.



Mejora la oxigenación de la sangre y los músculos, la presión arterial, activa la regeneración celular, mejora las capacidades cognitivas como la memoria, el aprendizaje, la atención, orientación y percepción.

Además, calma la mente, ya que este arte del Chi Kung es como una meditación en movimiento que aumenta la capacidad de estar activo y en calma, llevándonos a un estado de relajación.

Las prácticas de Chi kung fueron adaptadas por especialistas de la salud para la recuperación, prevención y fortalecimiento de la misma. Por esta razón, en China, se practica en los hospitales.

#### **Propuesta y planificación:**

Realizar una práctica semanal en el Hogar de jubilados de Olocau para que todos tengan la posibilidad de asistir y mantener una constancia en la actividad.

Los miércoles de 11:30 a 12:30, o días acordados con la Asociación durante los meses comprendidos de Enero a Diciembre del 2026, excepto el mes de agosto, festivos y vacaciones escolares (Navidad y Pascua).

#### **Objetivos generales:**

Mejorar la calidad de vida de la población de Edad avanzada y generar un espacio para compartir en comunidad en pro de la salud.

Crear conciencia de hábitos saludables para el bienestar de todos.

**Recursos personales:**

Profesional titulada M<sup>a</sup> Cristina Valls Noverjes

**Recursos materiales:**

El Hogar de los Jubilados, como espacio para la realización de las clases o similar.

**Recursos económicos:**

Presupuesto para Grupo máximo hasta 25 personas,

Actividad Chi Kung.....3500 Euros + IVA.